

## Część 2 Przewodnik po obszarach asertywności

Prześledzimy teraz jak „działa” twoja asertywność w **11 obszarach**. Te obszary (lub aspekty jak je dalej nazywamy), wyłoniły się z analizy literatury tematu i obserwacji praktycznych.

**Najlepiej jest kiedy cali jesteśmy w porządku i funkcjonujemy asertywnie pod każdym względem – ale rzadki to przypadek!**

Wielu z nas (myślę, że można spokojnie zaryzykować iż – każdy) ma obszary, w których funkcjonuje gorzej, w których nie potrafi sobie poradzić, których nie potrafi „przeskoczyć”... Jednym słowem – *nie działa* dobrze i nie wie jak z tego wybrnąć. A czasem – nawet wybrnąć nie próbuje, uważając że tak musi być i koniec!

Płaci się za to rozmaicie (o formach płatności była mowa wcześniej): nerwami, poczuciem krzywdy i żalu, chorobami.

Jeżeli chcesz naprawdę **świadomie rozpoznać swoją opowieść o asertywności, musisz teraz podjąć decyzję:**

- że poświęcisz sobie więcej czasu,
- że odważnie i uczciwie przerobisz proponowane ćwiczenia,
- że podejmiesz trud wdrożenia nowych, lepszych zachowań.

**Do pracy nad tymi materiałami możesz podejść na dwa sposoby:**

1. przeczytać całość tekstu i mając obraz całości powrócić do początku i wykonywać kolejne zadania. To podejście ma ten plus, że w tzw. międzyczasie twój umysł, pamięć i emocje zaczną się rozgrzewać, ściągają dane, fakty, historie, prawdopodobnie – zwiększy się twoja koncentracja uwagi.
2. możesz też oczywiście czytać tekst po kolei, wykonywać kolejne ćwiczenia. Przy tym podejściu zapewne będzie się zdarzać iż wykonując jedno ćwiczenie, będą ci się nasuwały refleksje i doświadczenia dotyczące zadań poprzednich. To też dobrze. Pracuj w sposób dowolny! Powracaj, dopisuj, skreślaj, zmieniaj...

O ile części poprzednie można przeczytać z ekranu, sugeruję, aby tę część materiałów **wydrukować i pracować na papierze**. Papier *lepiej notuje*, nie tak łatwo zrobić „delete” i wyrzucić niewygodny fragment.

W czasie wykonywania tych ćwiczeń możesz przeżywać wiele emocji. Pozwól im się ujawnić, a sobie je przeżyć!

Ale pamiętaj o **bhp** = bezpieczeństwo i higienę przeżyć zapewni ci:

- ✓ głębokie oddychanie (pooddychaj teraz głęboko kilka razy, żeby zapamiętać co to znaczy „oddychać głęboko” – przyda ci się to na później)
- ✓ umiejętność oglądania omawianych spraw i zdarzeń z pewnej perspektywy; np. z lotu ptaka (pod sufitem), tak aby ogarniać całą sytuację wzrokiem, ale jej nie przeżywać ponownie.

**Zaczynamy...**

**Aspekt nr 1. Mówienie i myślenie o sobie dobrze**

**Wyobraź sobie...** że za chwilę masz stanąć przed audytorium Zespołu ds. Oceny ... i przez 10 minut zaprezentować się od najlepszej strony, czyli po prostu masz w ciągu 10 minut przedstawić wszystkie swoje zalety, umiejętności, talenty, osiągnięcia, dokonania i sukcesy.

**Co czujesz? Czego doświadczasz?**

✓ **zaznacz odpowiedzi zbliżone do twoich zachowań lub dopisz:**

<b>Kolumna czerwona</b>	<b>Kolumna zielona</b>
<input type="checkbox"/> Przyspiesza i splyca mi się oddech	<input type="checkbox"/> Jestem spokojny
<input type="checkbox"/> Serce zaczyna mi walić jak młotem	<input type="checkbox"/> Przygotowuję w myślach plan wystąpienia
<input type="checkbox"/> Zaczynają mi wilgotnieć ręce, czuję, że występują mi rumieńce	<input type="checkbox"/> Zastanawiam się nad moim głównymi atutami
<input type="checkbox"/> W głowie mam chaos myśli	<input type="checkbox"/> Wykonuję kilka prostych ćwiczeń energetyzujących
<input type="checkbox"/> Zupełnie nie wiem co powiedzieć	<input type="checkbox"/> Wyobrażam sobie bardzo dobrą prezentację
<input type="checkbox"/> Zaczynam odczuwać ból głowy, brzucha i ... wszystkiego	<input type="checkbox"/> Poprawiam włosy, ubranie
<input type="checkbox"/> Po głowie chodzą tylko myśli, że na pewno się źle wypadnę, skompromituję się...	<input type="checkbox"/> Opracowuję dobre wejście
<input type="checkbox"/> Wyobrażam sobie, co o mnie będą myśleć, jak ironicznie reagować ludzie z audytorium	<input type="checkbox"/> Wyobrażam sobie, że audytorium składa się z sympatycznych, życzliwych mi ludzi
<input type="checkbox"/> Chcę stąd uciec jak najszybciej	<input type="checkbox"/> Wierzę w siebie

Ile zaznaczyłeś zachowań

z kolumny czerwonej            , a ile z kolumny zielonej           

**W kolumnie zielonej** zestawiona jest lista zachowań mobilizujących, zachowań asertywnych, w dużym stopniu gwarantujących sukces wykonania zadania.

**W kolumnie czerwonej** zestawiona jest lista zachowań demobilizujących, nieasertywnych, czyli takich, które utrudniają, albo wręcz – uniemożliwiają wykonanie nawet tak prostego zadania jak to tutaj.

Jeśli twoje zachowania w tej (i podobnej tej sytuacji) są podobne do opisanych w kolumnie zielonej – to przyjmij serdeczne gratulacje!

Jeśli jednak w twoim repertuarze zachowań pojawiło się kilka zachowań z pasma czerwonego – poświęć chwilę, aby lepiej zrozumieć jak to z tobą jest.

Poszerzmy teraz obszar sytuacji zachowań „mówienia i myślenia o sobie dobrze” – **wyobraź sobie siebie w różnych sytuacjach**: jak mówisz o sobie do innych (kolegów, przyjaciół, partnerów życiowych, rodziców i do siebie samego w wewnętrznym dialogu).

Czy mówisz o sobie raczej dobrze?

Czy łatwo sam siebie krytykujesz?

Czy masz dobrze rozpoznane swoje talenty, pozytywne cechy, umiejętności?

### → zadanie dla Ciebie

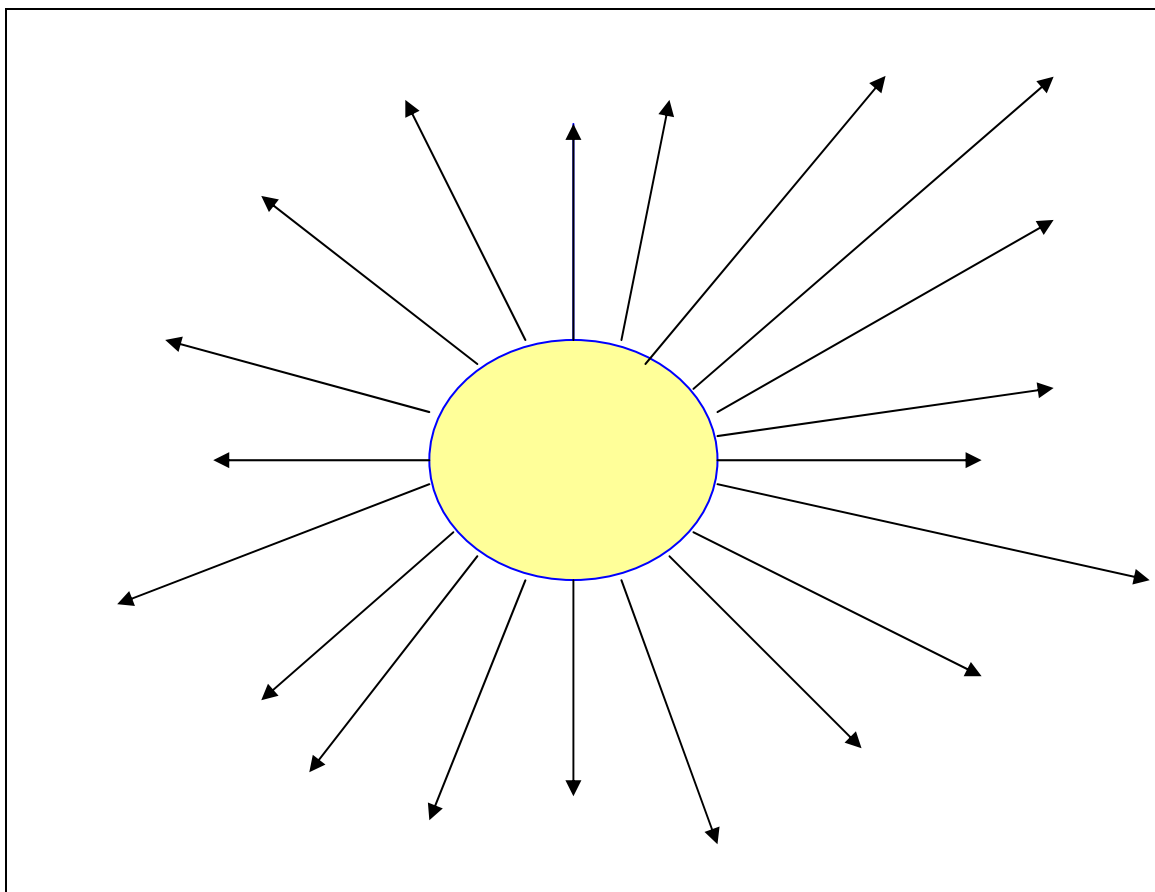
Weź kartkę papieru formatu A-4 i coś do pisania.

Pośrodku kartki narysuj kółko (o średnicy ok. 7 cm) i wpisz własne imię.

Możesz także wkleić swoje zdjęcie lub narysować autoportret.

Od kółka wyprowadź 20 kresek (jak promienie słońca).

**Wzdłuż każdego promyka** napisz z czego jesteś w sobie zadowolony, z czego jesteś dumny, wypisz swoje talenty, umiejętności, pozytywne strony...



Zastanów się: **czym promieniuje Twoje słońce!**

Jeśli chcesz - możesz wypisać więcej niż 20 pozytywnych rzeczy o samym sobie!

Nie ma tu górnej granicy ograniczającej, obowiązkowa jest natomiast granica dolna – wypisz co najmniej 20 takich obszarów.

Męcz się, wysilaj, pisz o sprawach, które wydają ci się niepoważne ... ale doprowadź do zapisów na 20 promieniach. Jeśli nie uda ci się od razu – wypełnij je stopniowo – ale zrób to.

Możesz tę kartkę nosić przy sobie i stale uzupełniać: przyda się przy opracowywaniu c.v., listu motywacyjnego lub jako poprawiacz nastroju, kiedy ewentualnie dopadnie Cię chandra. Możesz też wykorzystać tę listę jako ściągawkę dla podwyższenia poczucia własnej wartości przed ważnym spotkaniem, które wywołuje onieśmienie lub tremę.

**Jeśli – mimo wszystko - trudno jest Ci skompletować nawet podstawową listę 20 cech, musisz sporo popracować nad własną asertywnością w tym obszarze!**

Być może uwierzyłeś, że:

- a) **porządny człowiek się nie chwali**
- b) **człowiek powinien być skromny (?)**
- c) **to głupio (itp.) dobrze mówić o samym sobie**
- d) **to inni są mądrzy, ważni, utalentowani, a ja – pył, szara myszka...**

**Zastanów się – KTO to mówi? – KTO to mówił? KIEDY?  
W jakich OKOLICZNOŚCIACH?**

Te wymienione wyżej przekonania, należą do silnych blokad w kształtowaniu poczucia własnej wartości. Pobraliśmy je w dzieciństwie od osób dla nas ważnych: rodziców, nauczycieli, dobrych cioć. Być może w ten sposób oni chcieli wpoić nam dobre (właściwe) zachowanie ... ale niestety popełnili błąd. Teraz trzeba koniecznie to zmienić. Dla własnego dobra!

Człowiek może się rozwijać tylko wtedy, kiedy wie na czym może się w sobie oprzeć. Jeśli znasz jedynie swoje mankamenty to walczysz o życie jak roślina bez wody wystawiona na mroźne wichry!

Musisz sam sobie dostarczyć właściwej odżywki i zaprojektować odpowiedni klimat – klimat dobry i pozytywny!

Zacznij już teraz – zaraz!

**(A 1) Pytania do poważnego przemyślenia:**

1. Zastanów się co by się zmieniło w Twoim życiu, gdybyś nauczył się mówić i myśleć o sobie dobrze od rana do wieczora?
2. Co by się stało najlepszego dla Ciebie?
3. Jak ewentualnie zareagowałoby Twoje otoczenie? Jakie to mogłoby wywołać konsekwencje?
4. Czego się obawiasz najbardziej?
5. Ile Cię kosztuje utrzymanie takie stanu rzeczy jaki jest obecnie?

Zapisz wszystkie inne pytania i wątpliwości, które przyszły ci do głowy:

## Aspekt nr 2. Mówienie i myślenie o swoich wadach

Nikt nie jest idealny, każdy na swój obszar „niedostatku”, kilka wad, w jakichś obszarach jest mniej uzdolniony, gorzej funkcjonuje.

### → zadanie dla Ciebie

Weź kartkę papieru (ale niezbyt wielką!) i wypisz swoje wady.  
Po wypełnieniu - kartę odłóż na bok.

Zdawanie sobie sprawy z własnych wad ma tę zaletę, że jest to otwarcie drzwi do ich zmiany!

Zastanów się co możesz zrobić, aby częściowo, powoli je eliminować.

Na przykład: być może lubisz przerywać innym wypowiedzi, czyli innymi słowy jesteś kiepskim słuchaczem. Może na początek napisz sobie takie szczegółowe postanowienie: będę uważnie słuchać Hani, bez przerywania jej i zmieniania wątku rozmowy.

O niektórych własnych wadach możesz zacząć myśleć nieco inaczej, zmieniając je na rzeczy „interesujące”. Zwłaszcza o tych, które tak łatwo nie poddają się zmianom jak wzrost, waga, uroda.  
Kiedy Ty sam zaczniesz tak myśleć, zasugerujesz podświadomie innym iż tak właśnie jest.

Uwaga! O wadach myśl w kategoriach konkretnych zachowań lub sprecyzowanego opisu, nie używaj opisu globalnego, np.:

- moja waga wskazuje zbyt dużo kilogramów (zamiast: *jestem za gruba!*)
- nie znam języków obcych (zamiast: *jestem głupi!*)
- nie mogę wytrzymać jak ktoś długo mówi (zamiast: *jestem niecierpliwa*)
- nie mogę opanować nerwów kiedy ... (zamiast: *jestem wybuchowy*)
- nie mam cierpliwości do... (zamiast: *nic mi się nie udaje*)

Natomiast o własnych zaletach możesz myśleć także w kategoriach ogólnych, np.: jestem zdolny, jestem mądry, jestem towarzyski, jestem wesoła, kreatywna, odpowiedzialna, atrakcyjna i tak dalej.  
Dobrze ci to zrobi! No, chyba, że przesadzisz...

Weź teraz tę kartkę z wadami i przepisz je w taki sposób jak w przykładzie; tzn. z opisu „miażdżącego”, demobilizującego (przykłady w nawiasach) – przejdź na opis konkretnych „nie-do-końca-doskonałych-zachowań”.



**(A 2) Pytania do poważnego przemyślenia:**

Zastanów się co by się zmieniło w Twoim życiu, gdybyś z pewną życzliwością nauczył się traktować swoje wady i niedoskonałości i na początek je zaakceptował?
Zastanów się, które „wady” i jakie negatywne przekonania o samym sobie najbardziej przeszkadzają Ci w życiu, wprowadzają największe ograniczenia, blokują Twoje funkcjonowanie?
Spisz wszystkie te najpoważniejsze przekonania na kartce papieru. Następnie zwiń ją w kulę i wyrzuć do śmieci – weź głęboki oddech i wyobraź sobie jak toczyłoby się Twoje życie, gdyby ich nie było? Co zyskasz? Co stracisz?
Czego się obawiasz najbardziej?

Zapisz wszystkie inne pytania i wątpliwości, które przyszły ci do głowy:



### **Aspekt nr 3. Przyznawanie się do błędów i przeproszanie**

*Errare humanum est* – błędzić jest rzeczą ludzką.

To ogromna umiejętność życiowa, niezwykle istotna dla eleganckiego stylu funkcjonowania.

Popełnić błąd, niewłaściwie kogoś ocenić, wydać pochopny wniosek, pomylić się – to zdarza się każdemu.

#### **Ludzie nie są wycięci ze stronik książek na temat savoir-vivre'u.**

Ponoszą nas emocje, zawodzi nas pamięć, wpadamy w korki uliczne, gubimy rzeczy, myśli i obietnice... Zdarza się każdemu.

Ale nie każdy potrafi przyznać się do błędu lub – co więcej - przyznać się do błędu i przeprosić.

Błądzimy w życiu zawodowym i w życiu osobistym, przeprosiny należą się nie tylko naszym zwierzchnikom, ale także członkom naszych rodzin, w tym także dzieciom.

Niektórzy uważają iż przyznać się do błędu i przeprosić potrafią tylko „wielcy duchem”, „mniejsi” uciekają się do wykrętów, kłamstwa, zmiany tematu i nie przyznają się do niczego nawet przyłapani na gorącym uczynku. Boją się utraty autorytetu, ośmieszenia...

Zastanów się czy nie narażają się na to właśnie czego się obawiają?  
Tu tkwi największy paradoks.

#### **Człowiek asertywny przyznaje się błędów i przeprosza:**

1. bez szukania okoliczności łagodzących
2. bez „spychotechniki”, czyli przerzucania winy na coś/kogoś innego
3. bez obawy iż jego autorytet zostanie pomniejszony
4. ewentualnie uzupełniając przeprosiny programem naprawczym (o ile jest on możliwy – bo czasem sprawy są nieodwracalne)

#### **→ zadanie dla Ciebie**

Pomyśl o najzabawniejszym wydarzeniu z tego obszaru (kto tak naprawdę zjadł te ciastka 8 lat temu?)

Wypisz zdarzenia i sytuacje, w których z lęku przed konsekwencjami, nie przyznałeś się do winy, do popełnionych błędów.

Przypomnij sobie: kiedy to było, ile miałeś lat, co ci groziło za ujawnienie przewinienia, jak się to skończyło?

**(A 3) Pytania do poważnego przemyślenia:**

Zastanów się jak wygląda Twoja asertywność w tym aspekcie. Czy jesteś generalnie w stanie przyznawać się do błędów i przeproszać poszkodowanych przez Ciebie?
Czy w niektórych sytuacjach coś ściska Cię za gardło i za nic w świecie nie wydobędziesz z siebie tych kilku prostych słów? Jakie to sytuacje?
Może niektóre z nich mają już swoją długoletnią historię? Ile Cię kosztuje podtrzymywanie tego stanu rzeczy?
Co możesz zrobić już dziś lub jutro, aby tę sytuację poprawić?

Zapisz wszystkie inne pytania i wątpliwości, które przyszły ci do głowy:

#### **Aspekt nr 4. Wyrażanie uczuć jakie żywimy do innych**

Świat byłby blady i nijaki gdyby nie uczucia i emocje, które w nas wywołują inni ludzie.

Szczególnego kolorytu nadają zwłaszcza uczucia miłości, przyjaźni, przynosząc nam silne, dobre związki z innymi ludźmi.

Ale czy potrafimy o nich mówić?

Czy ci, których kochamy i obdarzamy naszą szczerą sympatią wiedzą o tym jak bardzo jesteśmy szczęśliwi, że są obok nas?

Poświęcamy tyle czasu i uwagi na wiele Bardzo Ważnych Spraw.

Jak obliczyli pewni badacze, gdybyśmy za wykładnię miłości uznali czas przeznaczony na kontakt z danym obiektem, to okazałoby się, że najbardziej kochamy swoje telewizory.

Coś w tym jest.

Potrafimy z ogromnym zainteresowaniem śledzić losy wymyślonych ludzi, przeżywamy ich dramaty, rozczulamy się nad ich tragediami...

Zastanów się czy tyle samo zapału (emocjonalnego) masz dla swoich najbliższych?

Kolejna sprawa dotyczy osób, których nie lubimy.

Zdarza się i tak, że nie darzymy kogoś szczególną sympatią.

Zdarzają się osoby, które koniecznie chcą się z nami zaprzyjaźnić, wpadają do nas bez uprzedzenia na tzw. krótkie (trwające całe godziny!) sąsiedzkie plotki, a my nie umiemy sobie z tym poradzić.

#### **Mamy prawo decydować kogo lubimy, a kogo nie lubimy. Mamy prawo do własnych uczuć i do ich wyrażania.**

Ale – w praktyce – okazuje się to bardzo trudne.

Najtrudniejsze czasem jest wyrwanie się z kontaktu z osobami, które nie są nam miłe. No cóż, trzeba wziąć głęboki oddech i powiedzieć prawdę, np.:

- „nie lubię kiedy tak do mnie wpadasz bez uprzedzenia, właśnie planuję teraz spokojnie poczytać gazetę”;
- „przepraszam, ale nie chcę służyć plotek”;
- „nie podoba mi się, że stale mnie traktujecie jak wypożyczalnię pieniędzy, chcę z tym skończyć”;

Wiele jest tematów natrętnych, niemiłych kontaktów, więc trudno dać wyczerpujące przykłady na wszystkie okoliczności.

Tu zachęcam do rozwijania własnej kreatywności, aby uwolnić się od takich ciężarów!

**→ zadanie dla Ciebie**

Spróbuj poklasyfikować te trudne sytuacje według wagi.  
Wypisz je w szeregu i opisz w kilogramach (tonach!)

Sytuacja	Ciężar	Sytuacja	Ciężar

Teraz zsumuj te kilogramy i wyobraź sobie, że to wszystko dźwigasz na własnych plecach.

Powinno cię to nieco „wkurzyć” i zmotywować do podjęcia odpowiednich działań wyzwalaających spod nadmiernych obciążeń, które powstają bo chcesz być dla innych miły i –nie daj Bóg! – aby kogoś urazić!

**Czy także nie chcesz nikogo urazić wyrażaniem pozytywnych uczuć?**

Zastanów się i przemyśl swoje przekonania na temat wyrażania uczuć:

Być może uwierzyłeś, że **nie można mówić innym, że się ich lubi, kocha:**

- bo to osłabia związek (lepiej działa dużo niepewności i surowości w kontaktach)
- bo to psuje dzieci (?)
- bo nie wypada
- bo porządna dziewczyna/prawdziwy mężczyzna tego nie robi
- bo trzeba być silnym/twardym
- bo ujawnianie emocji/uczuć to słabość

**Zastanów się – KTO to mówi? – KTO to mówi?**

**KIEDY?**

**W jakich OKOLICZNOŚCIACH?**

**Czy sam w to wierzysz?**

**(A 4) Pytania do poważnego przemyślenia:**

Zastanów się, kiedy ostatni raz – tak po prostu – członkowie Twojej rodziny usłyszeli, że ich kochasz, lubisz jak są obok, jak bardzo doceniasz, gdy spędzacie razem czas?
Kiedy ostatni raz podobne słowa usłyszeli Twój przyjaciele?
Zrób listę najważniejszych dla Ciebie osób z otoczenia. Obok każdego imienia – zapisz to, co chciałabyś tej osobie powiedzieć, tak „od serca”, aby relacja między wami była bardziej uczciwa i prawdziwa. Mogą to być zarówno rzeczy przyjemne, pozytywne, jak i te o zabarwieniu negatywnym lub korygującym wasze relacje.
Zastanów się komu – już teraz, dziś lub jutro, mogłabyś wysłać kartkę lub do kogo mogłabyś zatelefonować, ot tak po prostu z wyrazami sympatii?

Zapisz wszystkie inne pytania i wątpliwości, które przyszły ci do głowy:

### **Aspekt nr 5. Wyrażanie czasowych stanów emocjonalnych jakie żywimy do innych**

Czasami jesteśmy przekonani, że jak kogoś kochamy, nie możemy mówić mu nieprzyjemnych rzeczy.

Tymczasem w określonej sytuacji czujemy po prostu złość, żal, zawód, rozczarowanie.

Codziennie sprawy w natłoku problemów i ich skumulowaniu wywołują emocjonalną mieszankę piorunującą. Mało kto nigdy tego nie doświadczył.

**Mamy prawo do własnych uczuć i nie należy ich tłumić.**

**Należy natomiast nauczyć się je umiejętnie wyrażać.**

Przytoczę teraz anegdotę absolutnie a propos.

Mąż zapomniał o wykonaniu jakiejś sprawy przyobiecanej wcześniej żonie. Ta dała taki oto upust własnym emocjom: wyszła z domu przejść się, aby dojść do siebie, wcześniej zostawiając kartkę z tekstem

„Nienawidzę Cię – Twoja kochająca Cię na wieki Anna”.

Jest to dobry przykład, jakkolwiek byłoby lepiej, gdyby Anna napisała

„Nienawidzę tego, że zapominasz o złożonych obietnicach”.

Przypominam, że informacje negatywne właściwiej jest formułować szczegółowo, przytaczając owo trudne zachowanie.

**Uogólnienia** przypominają zmasowany atak i wywołują na ogół „efekt domina”, mogą wywołać awanturę „od zarania dziejów”, kiedy wypominamy sobie o wiele więcej niepotrzebnych rzeczy, których w przytomności nigdy byśmy nie powiedzieli.

Generalnie schemat asertywnej wypowiedzi tj. wypowiedzi oddającej sedno sprawy, ale bez zranień emocjonalnych i ofiar, jest taki:

- „Lubię Cię, jednak to zachowanie mnie złości”
- „To, że rozrzucasz rzeczy po całym domu, wywołuje u mnie furię”
- „Czuję wielkie rozczarowanie, że mimo składanych obietnic nadal nie powbijałeś tych gwoździ”

**(A 5) Pytania do poważnego przemyślenia:**

Czy potrafisz w taktowny (delikatny lub humorystyczny) sposób domagać się respektowania własnych praw od osób do których żywisz głęboki szacunek, uznanie, miłość (np. rodzice, partner życiowy, autorytet)?
Czy potrafisz w sposób swobodny dla siebie komunikować swoje uczucia otoczeniu?
Czy potrafisz odróżnić chwilowe stany przykrości (zawodu, zdenerwowania na kogoś) od stałych uczuć jakie żywisz do danej osoby?

Zapisz wszystkie inne pytania i wątpliwości, które przyszły ci do głowy:

## Aspekt nr 6. Proszenie o coś co chcemy lub nam się należy

Kolejna sprawa dotyczy wyrażania naszych próśb i oczekiwań.

Pamiętajmy, że manifest asertywności głosi iż nikt nie jest po to, aby spełniać nasze oczekiwania, ale ... być może zechce! I możemy o to prosić!

Mamy prawo prosić, zaprosić, zaproponować... pamiętając, że dana osoba może odmówić (bez tłumaczenia się), nieco zmienić warunki, negocjować rozwiązania, wprowadzać własne poprawki!

Szczególnym nie asertywnym zachowaniem jest kategoryczne żądanie, uciekanie się do zmuszania i stawiania warunków.

Przypominam dwie nieasertywne postawy:

- **Uległość**, która polega na rezygnacji z respektowania swoich praw, podporządkowaniu się innym. Ma ona miejsce kiedy ktoś nad nami dominuje (faktycznie lub tak się nam wydaje) oraz
- **Agresja**. Dotyczy sytuacji kiedy to my sami dominujemy nad kimś i przejawia się w poprzez szantaż (np. emocjonalny), inwazję, rozkazywanie, pouczenie, przemoc słowną (i niestety czasem fizyczną).

Zarówno uległość, jak i agresja to zachowania, które na krótką metę, w konkretnej sytuacji, mogą się nawet okazać skuteczne, ale w dłuższej perspektywie, ponawiane, powtarzane są zgubne dla obu stron. Zwłaszcza kiedy dotyczą ważnych obszarów życiowych. Szczególnie obecny na co dzień jest szantaż emocjonalny. Polega on na jednoznacznym postawieniu sprawy: „Jeśli mnie kochasz, to bądź taki a taki”.

Inny rodzaj szantażu, który jest uprawiany często wobec dzieci polega na szantażowaniu swoim zdrowiem (ewentualnie ciężkimi chorobami) i wywołanie poczucia wstydu lub winy.

Na przykład: matka prosi dzieci o pomoc w przeniesieniu mebli. Dzieci oglądają mecz (są zagorzałymi kibicami) i na prośbę matki reagują tak dobrze znanym „zaraz, zaraz”. Matka ciężko wzdychając sama zaczyna przestawiać meble, co i rusz łapiąc się za serce i pomrukując „przez was wyląduję w szpitalu”.

Oczywiście matka mogłaby chwilę poczekać, wziąć pod uwagę okoliczności i uzgodnić za jaki czas dzieci wezmą udział w tym domowym przedsięwzięciu, ale woli (czasem nie jest do końca świadome) pokazać swe zalety „poświęcającej się matki-polki”.

<b>O co można prosić?</b>
<input type="radio"/> pomoc w rozwiązaniu problemów osobistych
<input type="radio"/> pomoc w przypadku kłopotów zawodowych
<input type="radio"/> pomoc w malowaniu mieszkania



<input type="radio"/> pomoc w opiece nad dziećmi
<input type="radio"/> pomoc w domu
<input type="radio"/> wysłuchanie nas
<input type="radio"/> pożyczkę
<input type="radio"/> podwyżkę
<input type="radio"/> towarzystwo do kina
<input type="radio"/> opinię, poradę lub ocenę
<input type="radio"/> ściszenie radia w autobusie lub samochodzie
<input type="radio"/> trzymanie tajemnicy
<input type="radio"/> danie nam przez jakiś czas spokoju
<input type="radio"/> kwiatki
Możemy też poprosić kogoś o rękę

Można prosić praktycznie o wszystko, co jest nam potrzebne, co może poprawić naszą sytuację, co może przynieść nam ulgę, oddech, spokój, zadowolenie i tak dalej.

Nie ma takiej reguły, że to o co prosimy musimy otrzymać – dokładnie tak jak chcemy, to, co chcemy, kiedy chcemy.

### **Ludzie nie są po to, aby spełniać nasze oczekiwania.**

Ale zawsze trzeba próbować.

Perspektywa odmowy, perspektywa usłyszenia tego okropnego „nie”, wielu osobom blokuje aktywność w tym obszarze. I czasami nigdy nie poproszą o coś, co inni z chęcią by zrobili.

A dlaczego nie robią? Bo nie wpadli na to; bo nie mają daru jasnowidzenia!

Znam wiele osób, które naprawdę wierzą w to, że **inni powinni się domyśleć** czego oni potrzebują, na co czekają. I obnoszą swoje rozczarowanie i smutek.

Sytuacja taka jest tak popularna w relacjach męsko-damskich, że aż humorystyczna. Może masz jakieś skojarzenia z własnego życia?

Tam, gdzie jest humor – wygląda to jeszcze nie najgorzej.

Najgorzej jest tam, gdzie brak asertywności w tym obszarze kreuje ciężką napiętą atmosferę wzajemnego rozczarowania, szantażu emocjonalnego i poczucia krzywdy u zaangażowanych w ten dramat osób.

**(A 6) Pytania do poważnego przemyślenia:**

Czy umiesz swobodnie poprosić kogoś o coś na czym Ci zależy?
W jakich obszarach, wobec jakich spraw przychodzi Ci to łatwo?
W jakich - masz duże trudności?
Kiedy w ogóle rezygnujesz z proszenia? Z jakiego powodu?
Kiedy reagujesz agresją, a kiedy uległością?

Zapisz wszystkie inne pytania i wątpliwości, które przyszły ci do głowy:

## **Aspekt nr 7. Odmawianie czegoś komuś**

Odmawianie czegoś komuś potocznie najsilniej kojarzy się z asertywnością.

Właśnie mówienie NIE: nie teraz, nie z tobą, nie dzisiaj, nie jestem zainteresowany... bez zbędnego tłumaczenia się, fantazjowania, zmyślania powodów, czucia się głupio.

Ileż to opisano (w książkach, na filmach i w życiu) wpadek, których scenariusze powstały ze zmyślania. Mówimy komuś, że czegoś nie możemy zrobić, ponieważ właśnie odwiedziła nas cała rodzina w komplecie i musimy się nią zajmować przez najbliższy tydzień, by potem ... natknąć się na daną osobę w scenerii obnażającej całe kłamstwo.

Głupio, wstyd i znowu trzeba coś wymyślić!

Odmawianie kiedy naprawdę jest uzasadnione nie jest dyshonorem!

Z moich doświadczeń wynika, że człowiek, który zachowuje się w tym obszarze uczciwie zaczyna być bardziej ceniony, jego TAK i jego NIE jest traktowane z szacunkiem.

### **→ zadanie dla Ciebie**

Przemyśl okoliczności życiowe, w których zdarzyło Ci się nie odmówić, mimo, że nie miałeś ochoty na konsekwencje owej propozycji (np. więcej pracy, rezygnacja z innego działania).

Zastanów się komu i czego chciałbyś odmówić, ale nie wiesz jak to zrobić?

Na przykład: jesteś rodzinną przechowalnią dzieci, albo bankiem udzielającym pożyczek pieniężnych czy ubrań, albo stałym źródłem brakujących przypraw kuchennych dla sąsiadów, czy też osobą bez rodziny „więc może by Pani przejrzała te papiery w weekend?” I tak dalej.

Jeśli coś jest naprawdę dla Ciebie niewygodne, niezręczne, nieprzyjemne; czujesz, że jesteś wykorzystywana i wyczerpywana roszczeniami innych – odmawiaj!

Zrób listę najtrudniejszych sytuacji i zacznij ćwiczyć odmowę w wyobraźni i przed lustrem!

Z drugiej strony - nie nadużywaj słowa NIE, kiedy nie ma wyraźnej potrzeby, a konkurencją jest jedynie (przepraszam) twoje lenistwo, niechęć, strata wolnego czasu.

**Życie wymaga nieco poświęcenia i wysiłku dla innych.  
Nieustające NIE może Cię otoczyć jak mur i ofiaruje izolację!**

**(A 7) Pytania do poważnego przemyślenia:**

W jakich okolicznościach jest Ci łatwo powiedzieć „nie”, odmówić bez poczucia winy i innych nieprzyjemnych sensacji?
W jakich sytuacjach najczęściej uciekasz się do kłamstwa, fantazjowania, zamiast po prostu powiedzieć „nie” bez tłumaczenia się?
Komu nie potrafisz odmawiać?
Jeśli odmówisz, jakich konsekwencji obawiasz się najbardziej?
Co byś zyskała, gdybyś bardziej asertywnie mówiła „nie” w obszarach najbardziej dla Ciebie ważnych?

Zapisz wszystkie inne pytania i wątpliwości, które przyszły ci do głowy:

## Aspekt nr 8. Przyjmowanie komplementów

Dla wielu, sztuka przyjmowania komplementów z uśmiechem i krótkim „dziękuję” to rzecz nie-do-wyobrażenia-sobie.

Wiele osób (niestety najczęściej pań) natychmiast próbuje się wytłumaczyć!

Komplement złożony z okazji ładnej kreacji, kwitowany jest „ach, to taka stara kiecka, znalazłam ją przypadkowo w szafie”. Informacja iż tak ładnie dzisiaj wyglądasz, powoduje kilkuminutową sekwencję na temat trzech nieprzespanych nocy, ząbkujących dzieci lub zwalenia „winy” na nowy krem.

### → zadanie dla Ciebie

Jak reagujesz na komplementy?

Wymień konkretne przykłady komplementów z różnych obszarów, które słyszysz od innych:

Urody
Wyglądu
Umiejętności zawodowych
Umiejętności domowych
Umiejętności życiowych
Sprawności intelektualnej
Sprawności fizycznej
Kreatywności

Które komplementy lubisz, a które wprowadzają cię w zakłopotanie?

Jeżeli na komplementy skierowane do Ciebie, reagujesz paniką, zakłopotaniem, poczuciem konieczności tłumaczenia się → wróć do obszaru nr1 „Mówienie i myślenie o sobie dobrze”.

I tym bardziej popracuj nad listą 20-30 cech pozytywnych. Przeczytaj ją sobie na głos.

To, co ewentualnie jest najtrudniejsze dla Ciebie do uwierzenia zapisz na samoprzylepnej kartce i przyklej ją sobie do lustra.

Czytaj tyle razy aż usłyszysz swój własny spokojny głos. (może to trochę potrwać!)

**(A 8) Pytania do poważnego przemyślenia:**

Spróbuj przeanalizować, w których obszarach jest Ci najtrudniej przyjmować komplementy i słowa uznania: wygląd zewnętrzny, uroda, urok osobisty, inteligencja, sprawność w działaniu, dobra organizacja pracy lub życia, poczucie humoru? Inne, jakie?
Co czujesz, gdy jesteś przez kogoś obsypywana komplementami?
Czy niektóre komplementy Cię krępują lub paraliżują? Zastanów się, które komplementy konkretnie są dla Ciebie najtrudniejsze do przyjęcia? Od kogo one płyną?
Jakie komplementy chciałabyś usłyszeć i od kogo?
Jakie komplementy mówisz sam sobie?

Zapisz wszystkie inne pytania i wątpliwości, które przyszły ci do głowy:

## **Aspekt nr 9. Przyjmowanie krytyki i negatywnych ocen**

Już było o tym wyżej, że *Errare humanum est* – błędzić jest rzeczą ludzką.

Błądzimy, gubimy się, robimy coś nie tak, jak tego oczekują inni. Zaś inni skrupulatnie nas o tym informują z ramienia bycia naszym przełożonym, naszymi przyjaciółmi lub z innego powodu – czasem w ramach obszaru tu omówionego pod numerem 3 i 5.

Czasami słowa innych (kogo?) przywalają nas jak ogromny głaz; aż tracimy oddech i jakiegokolwiek dobre mniemanie o sobie?

Czy to możliwe, żeby głos tak działał? Co się w nas wali, że aż tak dotkliwie gniecie nas krytyka?

Znowu trzeba przypomnieć o poczuciu własnej wartości; o przekonaniach, że:

- o inni są nieomylni w ocenach,
- o inni mają zawsze rację,
- o jestem do niczego – jeżeli tak ktoś powie.

Przecież takie przekonania są absurdalne i uderzają w nas jak zatrute strzały – w samo serce!

**W tym przypadku są dwie możliwości:**

- 1. ktoś inny (inni) mają rację**
- 2. ktoś inny (inni) nie mają racji**

Trzeba to sprawdzić, przeanalizować traktując krytykę jako wskazówkę do wzięcia pewnego obszaru pod lupę.

Asertywna reakcja polega właśnie na tym iż „roboczo” przyjmujemy to do wiadomości, traktujemy jako hipotezę do zbadania – o ile nie jesteśmy pewni, że:

- chcemy, aby właśnie tak wyglądało nasze mieszkanie, fryzura, ubranie, samochód  
(„już nie maluje się ścian na bordowo, teraz modny jest turkus” – „ale ja właśnie uwielbiam kolor bordo”);
- takie potrawy właśnie lubimy (i nie chcemy nic zmieniać);
- takie właśnie mamy poglądy i opinie.

Warto jest nauczyć się odróżniać:

1. krytykę życzliwą, wspierającą, pozytywnie korygującą jakiś stan rzeczy
2. od krytyki złośliwej, pomniejszającej nas.

Jak ją odróżnić?

Po tonie głosu, wyrazie twarzy, po klimacie wypowiedzi.

Z krytyką złośliwą nie ma co walczyć, gdyż tylko dostarczamy większej satysfakcji naszemu agresorowi.

Trzeba ją „rozminować” spokojem, rzeczowością i humorem.

Wyobraź sobie, że w tych trudnych sytuacjach bierzesz głęboki oddech i spokojnie wysłuchujesz do końca negatywnej oceny.

Wyobraź sobie, że zadajesz pytanie o szczegóły takiej a nie innej oceny.

Wyobraź sobie, że dziękujesz za słowa krytyki i ewentualnie kończysz rozmowę w następujący sposób:

- ✓ „Dziękuję za uwagi, nigdy tak nie myślałam, przemyślę to”;
- ✓ ”Dziękuję za informację, ale pozwól mi myśleć po mojemu”;
- ✓ Dziękuję, że zwróciłeś mi uwagę, muszę robić to nieco uważniej”;
- ✓ „Czy mogę Cię prosić o zwrócenie mi uwagi, kiedy znowu postąpię tak i tak, to dla mnie ważne”.
- ✓ I tak dalej w zależności od sytuacji...

Pozytywne (asertywne, spokojne) przyjęcie krytyki (i zastanowienie się nad jej sensem) może ci przynieść nieco pożytku ... bo czasami faktycznie inni mają rację.

**Spokojnie odebranie krytyki jest najlepszą metodą na „zawodowych krytykantów” i pouczających jak być powinno, jak być musi.**

Znasz zapewne osoby, które na wszystkim znają się najlepiej i nieustająco stawiają wszystkich pod skaner ich wartości, ich preferencji, ich oczekiwań. Nie złość się na nich (szkoda energii!), trochę ich pożałuj, bo nie są to ludzie szczęśliwi!

I prawdopodobnie nie potrafią inaczej skupić na sobie zainteresowania... Przyjmując spokojnie ich krytykę wytrącasz im oręż z ręki!

**Warto pamiętać iż zdarza się krytyka uzasadniona.**

Od tej nie uciekaj – przyjmij ją godnie i spokojnie, przyznając się do własnych niedoskonałości, a co najważniejsze – potraktuj ją konstruktywnie!



**(A 9) Pytania do poważnego przemyślenia:**

Czy usłyszenie negatywnej oceny zwala Cię z nóg, powoduje, że wpadasz w panikę i czujesz, że jesteś do niczego?
A może wpadasz w okropną złość, zaczynasz w myśli lub na głos obrzucać swego rozmówcę niecenzuralnymi słowami, z wyraźnym zaznaczeniem jak nisko traktujesz jego potencjał umysłowy!
W których obszarach jesteś szczególnie wrażliwa na krytykę?
Czy umiesz korzystać z krytycznych ocen i opinii?
Co by się zmieniło w Twoim życiu, gdybyś nauczyła się wyciągać konstruktywne wnioski z otrzymywanych krytycznych uwag i opinii?

Zapisz wszystkie inne pytania i wątpliwości, które przyszły ci do głowy:

### **Aspekt nr 10. Kończenie trudnych spraw, rozmów**

Każdy z nas ma (lub miał) takie sprawy w życiu, które się za nim wlokły długo, długo... Nerozwiazane problemy rodzinne, zawodowe, życiowe...

Ponieważ w określonym momencie nie starczyło nam odwagi, czasu, asertywności, pewne wątki życiowe (jak fabuły w tasiemcowym serialu) nie zostały zamknięte. Ciągają się za nami.

Wydaje się czasem, że przeszły do działu „zapomniane”, ale to nieprawda.

Ważne, a nierozwiązane problemy nie dają się wcisnąć do takiej szufladki.

Wyskakują - jak mawia pewna moja znajoma, zniecka jak bułki z grzankownicy i dręczą.

Można też powiedzieć iż nierozwiązane problemy trzymają nas jak na gumce, nie pozwalają zrobić kroku do przodu, spokojnie spać.

Niestety nie da się spokojnie, z poczuciem elegancji żyć kiedy ważne sprawy z przeszłości są nierozwiązane.

Trzeba odważnie stawić im czoła.

Nie ma innego wyjścia, trzeba taki żywotny problem doprowadzić do rozwiązania.

### **W rzeczywistości – jeżeli to możliwe lub w wyobraźni.**

Najczęściej sprawa ma związek z przyznaniem się do błędów, uwolnieniem się od poczucia winy i wstydu, wybaczenia sobie i innym, że postąpiliśmy właśnie tak (gdyż wtedy nie umieliśmy inaczej!) i zamknięcia fabuły jak na filmie.

Możemy też napisać nowy scenariusz z takim właśnie zakończeniem.

Bardzo trudne sprawy mogą wymagać pomocy specjalisty lub kogoś życzliwego, ale na szczęście łatwo jest dotrzeć do takiej pomocy.

**(A 10) Pytania do poważnego przemyślenia:**

Pomyśl, czy są takie sprawy, których rozwiązanie przyniosłoby Ci uczucie dużej ulgi?
Jak myślisz ile spraw w Twoim życiu nie zostało zamkniętych do końca: dużo, średnio, mało?
Co by się zmieniło w Twoim życiu, gdybyś definitywnie pozamykała najważniejsze sprawy, te które się wyraźnie za Tobą wloką i nie pozwalają żyć do przodu?

Zapisz wszystkie inne pytania i wątpliwości, które przyszły ci do głowy:

## **Aspekt nr 11. Reagowanie na trudne sprawy innych**

To tymczasem ostatnia strefa naszego przewodnika po asertywności.

Niewiele osób potrafi właściwie reagować na trudne sprawy innych.

Większość od razu śpieszy:

- z pocieszaniem,
- porównywaniem „wiem jak to jest, kiedy mnie się to zdarzyło to...”
- radzeniem „trzeba było...”
- pouczeniem „a nie mówiłam...”,
- lekceważeniem problemu „ach, nie przejmuj się...”

W sytuacji trudnej, przykrej, kiedy rozgrywa się czyjś osobisty dramat, a człowiek znajduje się w oparach silnych emocji, nie ma właściwie miejsca na słowa, chyba że niezwykle proste i mądre.

Pouczanie, pocieszanie, doradzanie to zachowania zupełnie nie na miejscu.

Najpierw należy wyrazić akceptację dla przeżywanego przez kogoś stanu. Czasem wystarczy po prostu być i trzymać za rękę, przytulić, posiedzieć obok lub uszanować potrzebę samotnego przeżywania.

Każdy ma prawo do wyrażania własnych uczuć, we własnej skali.

**Ignorowanie przeżyć innych bądź ich lekceważenie buduje mur wzajemnego niezrozumienia, braku zaufania i może nawet zamknąć komunikację na zawsze!**

Zgubiona lalka, śmierć chomika, kłótnia z przyjacielem kilkulatka przeżywane są w tej samej dramatycznej skali co sprawy dorosłych.

Na terytorium przeżyć drugiego człowieka wstępuj delikatnie. Spytaj się czy ktoś cię tam zaprasza, czy chce opowiedzieć o tym, co się dzieje.

Ludzie otoczeni swoim dramatem – tak naprawdę chcą o tym mówić, podzielić się swoim smutkiem – ale zrobią to tylko wtedy, kiedy poczują się bezpiecznie, kiedy poczują, że obok nich jest przyjazna, wspierająca osoba.

**(A 11) Pytania do poważnego przemyślenia:**

Jak najczęściej reagujesz na trudne sprawy innych: rzucasz się z pomaganiem czy raczej wolisz delegować pomoc na innych?
Czy wydaje Ci się, że potrafisz pomagać innym w sposób życzliwy, bez narzucania się, tak, aby nie ranić ich uczuć?
W jakich sytuacjach pomoc wychodzi Ci najlepiej?
A w jakich czujesz się najmniej zręcznie?

Zapisz wszystkie inne pytania i wątpliwości, które przyszły ci do głowy:

## Komentarz 1 i asertywnogram

Aspekty asertywności	1	2	3	4	5
Mówienie i myślenie o sobie dobrze					
Mówienie i myślenie o swoich wadach					
Przyznawanie się do błędów i przeproszanie					
Wyrażanie uczuć jakie żyjemy do innych					
Wyrażanie czasowych stanów emocjonalnych, jakie żyjemy do innych					
Prośzenie o coś co chcemy lub nam się należy					
Odmawianie czegoś komuś					
Przyjmowanie komplementów					
Przyjmowanie krytyki i negatywnych ocen					
Kończenie trudnych spraw, rozmów					
Reagowanie na trudne sprawy innych					

Przemyśl jeszcze raz swoje funkcjonowanie w omawianych tu 11 obszarach asertywności.

Uczciwie (przed samym sobą) przyznaj się jak sprawnie radzisz sobie w kolejno wymienionych obszarach i oznacz je notą:

1 – bardzo źle

2 – źle

3 – jeszcze słabo

4 – w niektórych sytuacjach

5 – zawsze, wszędzie, spokojnie i bez problemów.

W odpowiednim miejscu postaw dużą kropkę ●

Potem połącz kropki linią – uzyskasz w ten sposób swój **osobisty asertywnogram**.

<b>Pasmo czerwone – zagrożenie!!!</b>
<b>Pasmo żółte – ostrzeżenie!!</b>
<b>Pasmo zielone – gratulacje!</b>

Na zakończenie tej części – poświęć chwilę uwagi nad asertywnogramem zamieszczonym poniżej.

**Zastanów się jak by się zmieniło twoje życie, gdybyś osiągnął taki wynik?**

Aspekty asertywność	1	2	3	4	5
Mówienie i myślenie o sobie dobrze					●
Mówienie i myślenie o swoich wadach					●
Przyznawanie się do błędów i przeproszanie					●
Wyrażanie uczuć jakie żywimy do innych					●
Wyrażanie czasowych stanów emocjonalnych, jakie żywimy do innych					●
Prośzenie o coś co chcemy lub nam się należy					●
Odmawianie czegoś komuś					●
Przyjmowanie komplementów					●
Przyjmowanie krytyki i negatywnych ocen					●
Kończenie trudnych spraw, rozmów					●
Reagowanie na trudne sprawy innych					●

**Jakie zaszczyty zmiany?**

**Jakie mogłyby z tego wyniknąć konsekwencje?**

**Czy jesteś gotowy na takie zmiany?**

A może jest ci wygodniej być nieasertywnym?

... i wolisz delectować się swoim smuteczkiem, poczuciem krzywdy, żalem, cierpieniem?

Naprawdę niewielu z nas miało szczęście wychowywać się w warunkach korzystnych z punktu widzenia procesu kształtowania samooceny. W efekcie przeciętny człowiek wykorzystuje ok. 10% swojego potencjału!

Pomyśl o tym.

Nie pora teraz obwiniać otoczenie lub warunki w jakich się wychowaliśmy, czy osoby, które nas wychowywały. Wszyscy na pewno starali się, aby było jak najlepiej (oczywiście z ich punktu widzenia).

Teraz należy wziąć sprawy w swoje ręce i doskonalić swoje życie na ile się da, z zapalem, entuzjazmem i optymizmem, bo jak powiedział Seneka....

***chętnych los wiedzie, a niechętnych wlecze.*** I taka jest prawda.

### **INNI REAGUJĄ NA NAS TAK, JAK IM NA TO POZWALAMY, POKAZUJĄC JAK MOGĄ NAS TRAKTOWAĆ.**

Przemyśl każdy z obszarów opisywanych w powyższym teście i zacznij kreować mentalne scenariusze wydarzeń, podwyższających wyniki przynajmniej do 90%.

**Twój umysł musi wiedzieć, jak chcesz, żeby było lepiej i do czego zmierzasz.**

Zafunduj sobie podróż w czasie i obejrzyj swoje życie zakładając, że w określonym obszarze twoja asertywność wzrośnie.

Jakie obrazy pojawiają się w sztuce twojego życia?

Jakie będą to przedstawienia?

Jak to wpłynie na twoje funkcjonowanie?

Co się zmieni?

Jak zmienią się relacje z innymi ludźmi?

Jak zmieni się twoje poczucie sukcesu i satysfakcji z życia?

**Może warto zagrać w tę grę?!**

### **JESTEŚ TYM, KIM MYŚLISZ SAM, ŻE JESTEŚ JESTEŚ TYM, CO SAM DLA SIEBIE WYBIERASZ**



Jeżeli nic z tego nie robisz to może Twoją misją życiową jest utrwalać swoje funkcjonowanie jako:

- ✓ KAMIKADZE
- ✓ SABOTAŻYSTA (SAMEGO SIEBIE)
- ✓ MATKA POLKA (OJCIEC POLKA?)
- ✓ OFIARA OCZEKIWAŃ INNYCH

**Wdrażaj nowe rozwiązania!**

**A stare - oddaj do Muzeum Reakcji**

## Komentarz 2 Asertywność czy arogancja?

W najbardziej popularnym rozumieniu asertywność jest zestawiana z umiejętnością mówienia „nie” i umiejętnością odmawiania. Zdarza się (i to wcale nie tak rzadko) iż asertywność interpretowana jest także jako „robienie, tego co się chce”. W tym rozumieniu asertywność staje się użyteczną wymówką do kierowania się tylko własnymi potrzebami, własnym interesem; czasem po prostu – jest ni mniej, ni więcej tylko przykrywką dla arogancji. Osoba modnie – asertywna (a raczej pseudo-asertywna) przypomina czołg, który przemieszczając się do wyznaczonego celu, nie licząc się z niczym, niszczy wszystko co staje na jego drodze.

### Na ewentualne uwagi otoczenia dumnie wygłasza podstawowy manifest asertywnego człowieka, czyli

**Nie jestem po to,  
aby spełniać oczekiwania innych!**

Ponadto osoba pseudo-asertywna (czytaj: arogancka) dodatkowo w interesujący sposób przekształca ów manifest asertywności w wygodny dla siebie sposób:

Po pierwsze: eliminuje część mówiącą o tym iż „Inni ludzie także nie są po to, aby spełniali nasze oczekiwania”.

Po drugie: wprowadza uzupełnienie uzasadniające postępowanie, które w przerysowaniu brzmi „Robię co chcę, bo jestem asertywny”



W ten oto sposób asertywność zostaje wypaczona na rzecz mieszanki arogancji zachowania z ignorancją innych! Staje się pretekstem do zachowań polegających na wykorzystywaniu innych bez skrpułów, braku

odpowiedzialności, urażania innych, krytykowania, manipulacji psychicznych, inwazji na cudze terytorium prywatności, niegrzeczności i braku szacunku.

Przypomnijmy zatem iż **asertywność** to pewien sposób funkcjonowania, który opisują następujące słowa kluczowe:

autentyczna pewność siebie (nie mylona z bezczelnością!), poczucie własnej wartości i godności (nie mylone z wywyższaniem się i dominacją nad innymi), uznanie praw własnych i praw innych (równowaga posiadanych praw), szacunek dla siebie i innych (niezależnie od wieku, pełnionych funkcji, stopnia zamożności itp.), realizacja własnych potrzeb i praw bez naruszania godności innych (polegające na respektowaniu zasad dobrej komunikacji międzyludzkiej bez stosowania manipulacji), szczerość, swoboda i aktywne rozumienie tego, co się dzieje (świadomość własnych i ewentualnie cudzych emocji i stanów psychicznych), to wreszcie - elegancja działania, funkcjonowanie ze znakiem Q!



Ideę asertywności bardzo dobrze oddają nasze stare przysłowia

**Nie czyń drugiemu,  
co tobie niemiłe!**

**Każdy kij,  
ma dwa końce.**

### Komentarz 3 Ćwiczenia

Ponieważ nie możemy nikogo zmusić, aby się zmienił (i niestety musimy współpracować i żyć obok osób pseudo-asertywnych i aroganckich), jedno co możemy zrobić to umocnić naszą własną asertywność.

#### Co robić? Pozytywne re-konstrukcje.

Jak trenować nowe, lepsze zachowania?

**W tekście – podczas omawianie 11 obszarów asertywności, sugerowałam różne ćwiczenia, teraz jeszcze dodatkowo proponuję trzy sprawdzone metody.**

1. **As-if** to inaczej zabawa w udawanie. Zaczynamy udawać, grać osobę spokojną i pewną siebie, odważną i stanowczą. Możemy podeprzeć się jakimś dobrym modelem asertywności (w ćwiczonej aspekcie) i starać się naśladować sposób zachowania danej osoby: sposób poruszania się, mówienia, styl reagowania. Na przykład: zastanów się jak by w podobnej sytuacji zachował się James Bond, agentka Scully lub twoja osobista koleżanka znana ze skuteczności i elegancji w rozwiązywaniu problemów! Zanim wyjdziemy z nowym zachowaniem w świat, na początek warto odpowiednio długo trenować je przed lustrem.
2. **Scenariusze** to już wyższy stopień trudności. Teraz staramy się ćwiczyć nowe sposoby reagowania w starych sytuacjach. Można zacząć od pisania nowych dialogów; możemy wyobrażać sobie typowe, trudne do tej pory dla nas sytuacje w których zachowujemy się po nowemu.

#### REŻYSERIA EMOCJONALNA

##### Część A: **SPRAWY TRUDNIEJSZE...**

Zastanów się w jakich sytuacjach **tracisz panowanie nad sobą** lub **tłumisz własne emocje**. Spróbuj je bardzo dokładnie zdefiniować: daj przepis na swoją złość, żal, lęk, zdenerwowanie.... Możesz sobie wyobrazić, że opisujesz to jak fragmenty teatralnej sztuki – z pewnego dystansu, jak reżyser, który omawia sceny ze swoimi aktorami. Wymień co najmniej 6 takich sytuacji.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

**Część B: NOWE SCENARIUSZE ZACHOWAŃ****Teraz – spróbujmy pozmienić przebieg tego przedstawienia.****Opracuj nowe scenariusze zachowań, w których nie tracisz kontroli nad sobą i wyrażasz jawnie swoje emocje i uczucia. Pamiętaj, że sam jesteś reżyserem tego przedstawienia!**

1.
2.
3.
4.
5.
6.

**Poniżej - kilka przykładów na zmianę sposobu wyrażania się:****(1) z nieasertywnego****(2) na bardziej elegancki i oczywiście zdrowszy (dla wszystkich)!**

<b>(1) Sposób nieasertywny</b>	<b>(2) Sposób asertywny</b>
Wszyscy mężowie przynoszą żonom kwiaty, tylko ty nigdy na to łaskawie nie możesz wpaść! (Mina obrażona, oskarżający ton głosu)	Tak lubię kwiaty. Byłoby mi tak przyjemnie, gdybyś od czasu do czasu przyniósł mi jakiś bukiet... (Plus miły uśmiech)
Słuchaj oczywiście, że ci to załatwię, ale teraz przyjechała moja ciocia z Akapulco i muszę się nią zająć. (I tym podobne kłamstwa, szybko wypowiedane, unikanie kontaktu wzrokowego).	Przykro mi, ale nie mogę spełnić twojej prośby. (Kontakt wzrokowy, przepraszający, serdeczny uśmiech)
Chyba jesteś głupi! (Gesty odpowiednio to wyrażające: pukanie się w czoło, pogardliwie wykrzywione usta i tak dalej).	Szanuję twoje poglądy, ale moje zdanie na ten temat jest inne. (Uśmiech, spokojny ton głosu, utrzymywanie kontaktu wzrokowego)
Masz natychmiast posprzątać pokój! (Krzyk, wrzask, histeria).	Czuję, że wzbiera we mnie złość, kiedy widzę ten bałagan w pokoju. Proszę cię, zrób coś z tym! (Stanowczy ton głosu)
(Ucieczka, zerwanie kontaktu, trzask drzwiami!).	Naprawdę martwi mnie to, że nie możemy się dogadać. Spróbujmy raz jeszcze, jakoś inaczej.
Nie wierzysz!? To nie, daj mi święty spokój! (Zerwanie kontakt, obrażenie się).	Przykro mi, że mi nie wierzysz. Trudno mi to zrozumieć dlaczego mnie tak traktujesz?
(Zamiast – dąsania się i dawania do	Wiem, że jesteś bardzo zajęty, ale potrzebuję

zrozumienia).	twojej pomocy...
Gdzie ty się włóczysz tyle czasu, przez ciebie skończę na zawał serca! (Krzyk, szantaż, wywoływanie poczucia winy).	Czekałem na ciebie 3 godziny, to były najgorsze godziny w moim życiu, tak bardzo się niepokoiłem, że już nawet nie mam siły cieszyć się, że jesteś cała i zdrowa...

**3. Drobne manipulacje obiektami** – to małe zabiegi kosmetyczne przeprowadzane w wyobraźni, które na pewno pomogą osłabić „władzę” innych nad nami, obniżyć lęk, dodać nieco humoru do trudnej sytuacji.

Na przykład:

- kiedy czujesz przed kimś lęk tak, że paraliżuje to Twoje myślenie i zachowujesz się jak nieśmiałe dziecko – wyobraź sobie tę osobę w nieco przekrzywionym kapelusiku niemowlęcym, ze zwisającymi troczkami, odrobinę upapranych kaszką ... Jeśli to za mało, aby obniżyć Twój lęk – załóż jej także powyciągane śpioszki w kaczuszki i tak dalej: zmniejsz wzrost, polej kisiem, markowe spodnie zamień na sflaczałe kalessony. Czuj się wolny w tych mentalnych animacjach! Naprawdę nikomu nic się nie stanie, a Tobie może wreszcie uda się wypowiedzieć to, co chcesz do złośliwej sąsiadki, męczącej teściowej, dominującego szefa.
- możesz (oczywiście w wyobraźni) zmienić ton i tempo głosu osoby, która wywołuje w Tobie lęk i upośledza tym sprawne funkcjonowanie. Wyobraź sobie, że podkręcasz różne gałki i pokręta tak, że głos tej osoby zaczyna powoli przypominać gęganie Kaczora Donalda. Czy można się bać kogoś kto mówi takim piskliwym głosem?

**Kilka rad na zakończenie:**

1. Nowe zachowania trenuj spokojnie i rozważnie: nie staraj się wszystkiego zmienić od razu. Zaczynaj od rozgrzewek – przećwicz jakieś jedno nowe zachowanie, ale nie wybieraj od razu sytuacji najtrudniejszych!
2. Na początku możesz sobie wybrać „hasło dnia”, codziennie inne jakieś małe „asertywne postanowienie”; np. dzisiaj:
  - > powiem kilku osobom, które lubię, że je lubię
  - > wejdę do kilku sklepów i poprzymierzam trochę ubrań, po czym je spokojnie oddam
  - > na krytyczne uwagi innych (zwłaszcza Joli) uśmiechnę się i podziękuję za udzielanie mi zainteresowanie
  - > spróbuję się nie wtrącać i nie doradzać jak coś ma być wykonane
3. Jeśli Ci się uda zachować się w nowy lepszy sposób – pogratuluj sobie!

**Jeśli zaś w „ogniu walki” wygrał stary nawyk – daj sobie nową szansę.**

Porządnie zwizualizuj całą sytuację tak, jak powinna przebiegać w tej lepszej wersji. Taśmę pamięci przewiń kilka razy, tak aby się porządnie utrwaliła. Za drugim razem uda Ci się na pewno!

4. Ćwicz mowę ciała (z ang. body language) i zasady działania tak zwanej komunikacji niewerbalnej. Lepiej będziesz rozumiała nie tylko innych, ale i siebie!
5. **Możesz się bać, przeżywać lęki... ale próbuj, próbuj, próbuj.**

**POWODZENIA**

